

RAVINTOLAN RUOKALISTASUUNNITTELU

Ravintolaidea

Mari Riekko

Opinnäytetyö
Toukokuu 2013

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) RIEKKO, Mari	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 06.05.2013
	Sivumäärä 35	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi RAVINTOLAN RUOKALISTASUUNNITTELU Ravintolaidea		
Koulutusohjelma Matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) PAUKKU, Päivi		
Toimeksiantaja(t) Ravintolaidea		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, vakioida ja toteuttaa Ravintolaideaan uusi kuuden viikon kiertävä ruokalista. Uuden ruokalistan tarkoituksena on uudistaa sekä monipuolistaa ravintolan lounastarjontaa, parantaa asiakastytyväisyyttä sekä helpottaa ravintolassa toimivien opiskelijoiden työskentelyä ravintolan keittiössä. Uuden ruokalistan avulla jokainen keittiötyöntekijä ravintolassa pystyy noudattamaan tasalaatuista, vakioitua reseptiikkaa.</p> <p>Työn toinen kappale tutustuttaa lukijan työn toimeksiantajaan Ravintolaideaan. Ravintola toimii Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden oppimisympäristönä, jossa itekin suoritin harjoittelujaksoni sekä työskentelin vuosina 2011 ja 2012. Kappaleessa kuvataan ravintolan monipuolista liikeideaa, toimintatapoja sekä toimintaympäristöä, jotka luovat kaltaiselleni restonomiopiskelijalle ihanteellisen oppimisympäristön. Työn kolmannessa kappaleessa avataan ruokalistasuunnittelun teoriaa ja käsitteitä, joita olen restonomikoulutukseni aikana monipuolisesti opiskellut. Asiakkaiden mieltymysten ja ravitsemuksellisten tarpeiden lisäksi tulee huomioida taloudelliset mahdollisuudet, keittiön tilat ja henkilökunnan osaaminen. Kappaleessa tutustutaan myös keittiössä käytettävään tietojärjestelmään Jamixiin, joka tukee ruokalistasuunnittelua monipuolisilla toiminnoillaan. Neljännessä kappaleessa kerron oman ruokalistasuunnitteluprosessini haastavista vaiheista ja työni etenemisestä. Uuden ruokalistan suunnittelu käynnistyi ruokaohjeiden valinnasta ja niiden vakioinnista Ravintolaidea tarpeita vastaaviksi. Uudet ruokaohjeet testattiin ja niitä kehiteltiin ruokalistan käyttöönoton yhteydessä. Lopuksi analysoin jo valmista ruokalistaa vertaamalla sen yhtä viikkoa ravitsemussuosituksiin. Pohdin ruokalistan toimivuutta ravitsemuksellisesta näkökulmasta ja teen ehdotuksia sen parantamiseksi. Analysoin kappaleessa ruokalistan yleistä toimivuutta myös tekemieni henkilökunnan kyselyjen perusteella. Kyselyyni vastasi ravintolaidean viisi työntekijää, jotka työskentelivät uuden ruokalistani parissa.</p> <p>Työn päätteeksi analysoin omaa oppimiskokemustani työn edetessä. Ruokalistasuunnittelu on ravintolassa tärkeä tehdä hyvin, mutta se on haasteellista. Se edellyttää monipuolista osaamista, aikaa sekä toiminnan kokonaisvaltaista hahmottamista.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Ruokalistasuunnittelu, reseptiikka, vakiointi		
Muut tiedot		



Author(s) RIEKKO, Mari	Type of publication Bachelor's / Master's Thesis	Date 06.05.2013
	Pages 35	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title THE PROCESSES OF MENU PLANNING IN RAVINTOLAIDEA		
Degree Programme in Service Management		
Tutor(s) PAUKKU, Päivi		
Assigned by Restaurant Ravintolaidea		
<p>Abstract</p> <p>The aim of this bachelor's thesis was to design, standardize and implement a new lunch menu for restaurant Ravintolaidea. The new menu is designed to modernize and diversify the lunches offered by the restaurant, improve customer satisfaction, and to facilitate the work of the students employed in the restaurant kitchen. The new menu will make it possible that every employee in the restaurant kitchen is able to produce standardized recipes.</p> <p>The second chapter of the thesis introduces the principal restaurant work at restaurant Ravintolaidea. The restaurant is run by students studying at JAMK University of Applied Sciences. Consequently, it acts as a learning environment for them. The completed her study practice there and was also working there in 2011 and 2012. This chapter describes the restaurant's diverse business ideas, practices and operating environment, which create an ideal learning environment for Bachelor of Hospitality students like the author. The third chapter deals with the menu planning theories and concepts, which the author studied in a versatile way in the course of her Bachelor of Hospitality studies. Customer preferences and nutritional needs should be considered in addition to economic opportunities, kitchen facilities and staff expertise. The chapter also introduces the Jamix information system used in the kitchen, which supports menu planning through its extensive functions. The fourth chapter focuses on the author's menu planning process stages, recipes, food preparation, development and progress of the work. The new menu planning started with choosing the recipes and their standardization to meet the needs of restaurant Ravintolaidea. The new recipes were tested and developed while introducing the new menu. Finally, the author analyzed the current weekly menu in comparison with nutrition recommendations, and finally, discussed the functionality of the menu from a nutritional point of view, and made suggestions for improving it. The general functionality of the menu was also discussed on the basis of the staff interviews conducted. The survey questions were responded to by five restaurant employees working on the new menu.</p> <p>Finally, the author analyzed her own learning process while completing the thesis. To sum up, it is challenging to plan the menus at a restaurant. It requires multiple skills and knowledge and a holistic perception of the restaurant activities.</p>		
Keywords		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 Johdanto	2
2 Ravintolaidea toimeksiantajana	2
2.1 Liikeidea	3
2.2 Toimintaympäristö	4
3 Ruokalistasuunnitteluprosessi	5
3.1 Ruokalistasuunnittelun vaiheet	7
3.2 Ravitsemussuositukset ruokalistasuunnittelussa	9
3.3 Keittiön tietojärjestelmä Jamix	12
3.4 Reseptiikka ja vakionti	12
3.5 Hinnoittelu	14
4 Ravintolaidean ruokalistan toteutus	14
4.1 Ruokalistasuunnittelu ja reseptiikan laatiminen	15
4.2 Reseptiikan testaaminen ja kehittäminen	18
5 Laaditun ruokalistan analysointi	19
5.1 Viikkoruokalistan vertaaminen ravitsemussuosituksiin	20
5.2 Ruokalistan toiminnan analysointi henkilökunnan näkökulmasta	21
6 Pohdinta	23
6.1 Ruokalistasuunnittelun merkitys ravintolalle	23
6.2 Oman oppikokemuksen analysointi	24
LÄHTEET	26
 Liite 1. Ravintolaidean uusi ruokalista	28
Liite 2. Henkilökunnan haastattelun kysymysrunko	34
Liite 3. Esimerkki Jamix reseptin ravintoarvolaskelmasta	35
 Kuvio 1. Ruokalistasuunnitteluprosessi	6
Kuvio 2. Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavia tekijöitä	8
Kuvio 3. Sydänliiton suosittalema lautasmalli	10
Kuvio 4. Uuden ruokalistan viikko 1	17

1 Johdanto

Ruokalistasuunnittelun merkitys ravintola-alalla on erittäin suuri. Ravintolan sijainnin, liike-idean ja markkinoinnin lisäksi ruokalistasuunnittelu on yksi ravintolan menestyksen avaimista. Niin kuin olemattomalla markkinoinnilla myös toimimattomalla ruokalistalla on yritykselle tuhoon tuomitut seuraukset.

Opinnäytetyön aiheena on suunnitella, vakioida ja toteuttaa Ravintolaideaan uusi kuuden viikon kiertävä ruokalista. Toimeksiantajana toimii Ravintolaidea ja yhteys henkilönä keittiömestari Jani Tiilikainen. Ravintolaidea sijaitsee Jyväskylän Lutakossa ja toimii oppimisympäristönä Jyväskylän ammattikorkeakoulun (JAMK) restonomiopiskelijoille. Työ on toiminnallinen kehittämistyö, johon kuuluu ruokalistan tuotos ja raportti.

Olen 2003 Jyväskylän ammattikoulusta valmistunut elintarviketyöntekijä ja työskentelin opiskelujeni ohella Ravintolaideassa kokkina vuosina 2011 ja 2012. Ravintolan edellinen ruokalista oli toiminut jo vuosia, ja uudelle ruokalistalle oli tarvetta. Tästä sain idean opinnäytetyöhöni.

Uuden ruokalistan tarkoituksena on uudistaa ja monipuolistaa ravintolan lounastarjontaa, parantaa asiakastyytyväisyyttä sekä helpottaa ravintolassa toimivien opiskelijoiden työskentelyä ravintolan keittiössä. Uuden ruokalistan avulla jokainen keittiötyöntekijä ravintolassa pystyy noudattamaan tasalaatuista, vakioitua reseptiikkaa.

2 Ravintolaidea toimeksiantajana

Ravintolaidea on ainutlaatuisessa miljöössä Jyväskylän Lutakossa sijaitseva ruoka- ja seurusteluravintola. Ravintolaidea toimii oppimisympäristönä Jyväskylän ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijoille. Talo on saneerattu vanhasta tehdaskiinteistöstä, ja toimii sananmukaisesti piipun juurella.

Ravintolaidea on yksi Jyväskylän ammattikorkeakoulun Matkailu- ravitsemis- ja talousalan ylläpitämistä ravintoloista. Ravintolan palvelut ovat ammattikorkeakoulun

restonomiopiskelijoiden toteuttamaa palvelutoimintaa. Toiminta on tärkeä osa opiskelijoiden perusammattitaidon ja liikkeenjohdon oppimisprosessia ja sitä toteutetaan opettajien ohjauksessa.

Ravintolasalissa on noin 60 asiakaspaikkaa ja A-oikeudet. Vanhaan tehtaan piippuun rakennetussa ainutlaatuisessa Piippusaunassa on tilaa 10 saunojalle. Ravintolasalin ja Piippusaunan yhteydessä sijaitsevassa kabinetissa voi kokoustaa ja ruokailla enimmillään 24 henkilöä. Kesällä asiakkaiden käytössä on 40 paikkainen terassi. Ravintolaidea sulki ovensa juuri opinnäytetyöni raportointiosuuden alkaessa keväällä 2013 ja se remontoidaan uuteen loistoonsa vuoden 2013 aikana (Ravintolaidea 2012.)

2.1 Liikeidea

Ravintolaidean liikeidean voi jakaa kolmeen osaan: kahvila- ja lounaspalveluihin sekä tilausravintolatoimintaan. Ravintola toimii kahvilana aamu- ja iltapäivisin sekä lounasaikaan lounasravintolana. Iltaisin toiminta on tilausluonteista eli ravintola on auki vain tilauksesta. Arkipäivisin tarjolla on lounas klo 11.00–13.00. Lounasajan ulkopuolella asiakkaat voivat nauttia kahvilapalveluista sekä herkullisista à la carte -annoksista. Pääasiassa ravintolan toiminta koostuu lounas- ja kahvilapalveluista. Toki yksityistilaisuuksiakin on, etenkin pikkujouluaika on suosittua saunan ja monipuolisten menujen ansiosta.

Kahvilapalvelut on toteutettu linjastoperiaatteella. Asiakkaat ottavat itse kahvin kahviautomaatista, samoin myytävänä olevat leivonnaiset. Sämpylät ja leivät ovat vitriinissä palvelutiskin takana, josta niitä saa pyytämällä. Lounasaikaan asiakkaat maksavat ensin lounaan kassalle ja saavat numerolapun. Tarjoilija merkitsee keittiöön menevälle bongille asiakasnumeron ja asiakkaan valitseman ruoan ja toimittaa bongin keittiöhenkilökunnalle. Bongi on salihenkilökunnan ja keittiön välinen kommunikointiin tarkoitettu viestilappu, josta selviää, minkä ruoan asiakas on tilannut ja mihin pöytään se on tilattu. Näin keittiöhenkilökunta osaa valmistaa oikeat annokset ja salihenkilökunta toimittaa ne oikealle asiakkaalle. Maksettuaan asiakas ottaa itse

noutopöydästä salaatin ja leivän sekä ruokajuoman. Annos tuodaan suoraan keittiöstä asiakkaalle.

Tilausasiakkaat tilaavat etukäteen kaikki haluamansa palvelut kuten saunan, ruoat sekä mahdolliset ohjelmat ja koristelut. Juomatilaukset hoituvat useimmiten paikan päällä. Koska Ravintolaidean alkoholijuomavarasto ei ole kovin laaja, yli kahdenkymmenen hengen ryhmille suositellaan ainakin viinien tilaamista ennakoon. Näin varmistetaan juomien riittävyys sekä asiakastyytyväisyys.

Ravintolaidean asiakkaat ovat lounasaikaan pääasiassa lähialueen yritysten henkilökuntaa sekä läheisessä rakennuksessa olevien JAMK:in yksiköiden henkilökuntaa ja opiskelijoita. Iltatilaukset ovat pääosin yritysten, mutta myös jonkin verran yksityisten henkilöiden tilaamia tilaisuuksia.

2.2 Toimintaympäristö

Yrityksen toimintaympäristö jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen osaan. Ulkoinen toimintaympäristö muodostuu niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat markkinoinnin päätöksiin yrityksen ulkopuolelta (kuten kysyntä, kilpailu ja yhteisötekijät) nämä ovat tekijöitä, joihin yritys ei välttämättä voi vaikuttaa. Toisin sanoen ne ovat yritykselle annettuja tekijöitä. Vastaavasti sisäinen toimintaympäristö koostuu tekijöistä, jotka vaikuttavat markkinointipäätöksiin yrityksen sisältä (toiminta-ajatus, liikeidea ja yrityksen voimavarat). Nämä tekijät ovat yrityksen itsensä luomia ja näin ollen yritys pystyy itse vaikuttamaan niihin. Ulkoinen toimintaympäristö on aina vain vaikeammin hallittavissa. (Markkinoinnin toimintaympäristöt, Savon ammatti- ja aikuisopisto.)

Yrityksen toiminnalle on ehdottoman tärkeää elää vuorovaikutuksessa toimintaympäristönsä kanssa. Ulkoista toimintaympäristöä tarkastellessa on hyvä ottaa huomioon mahdolliset tulevat muutokset sekä ongelmaskenaarit, jotta mahdollisiin tuleviin muutoksiin osattaisiin varautua mahdollisimman tehokkaasti. Kaikkiin muutoksiin on tietenkin mahdoton ennalta varautua.

Ravintolaidean toimintaympäristönä toimiva Lutakko on Ravintolaidean kaltaiselle henkilöstö- ja opiskelijaravintolalle ihanteellinen. Lutakon alueen useat yritykset sekä koulurakennukset antavat ravintolalle sen tarvitseman, ravintolalle segmentoidun asiakaskunnan.

Ravintolaidealla on useita lounasruokaa tarjoavia kilpailijoita Lutakon alueella sekä sen lähiympäristössä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijaravintola Dynamo, Cafe Elosen Innova ja tiuhaan vaihtuvat pizzeriat ovat esimerkkejä näistä. Ravintolaidean ehdoton valttikortti kilpailijoihinsa nähden on lounasravintoloille harvinaisempi erittäin kaunis miljöö sekä tunnelmallinen sisustus. Lisäksi ravintolan pöytiin tarjoiltu lautasannos on huomattavasti arkista linjastoruokailua hienostuneempi vaihtoehto. Ravintolaidean tuottamat tilauspalvelut sen sijaan ovat vähemmän kilpailtua toimintaa toimintaympäristössään. Tämänhetkisinä kilpailijoina toimivat Cafe Elosen Innova, Lutakon Leidi sekä isompia tilauksia pääasiassa toteuttava Jyväskylän Paviljonki.

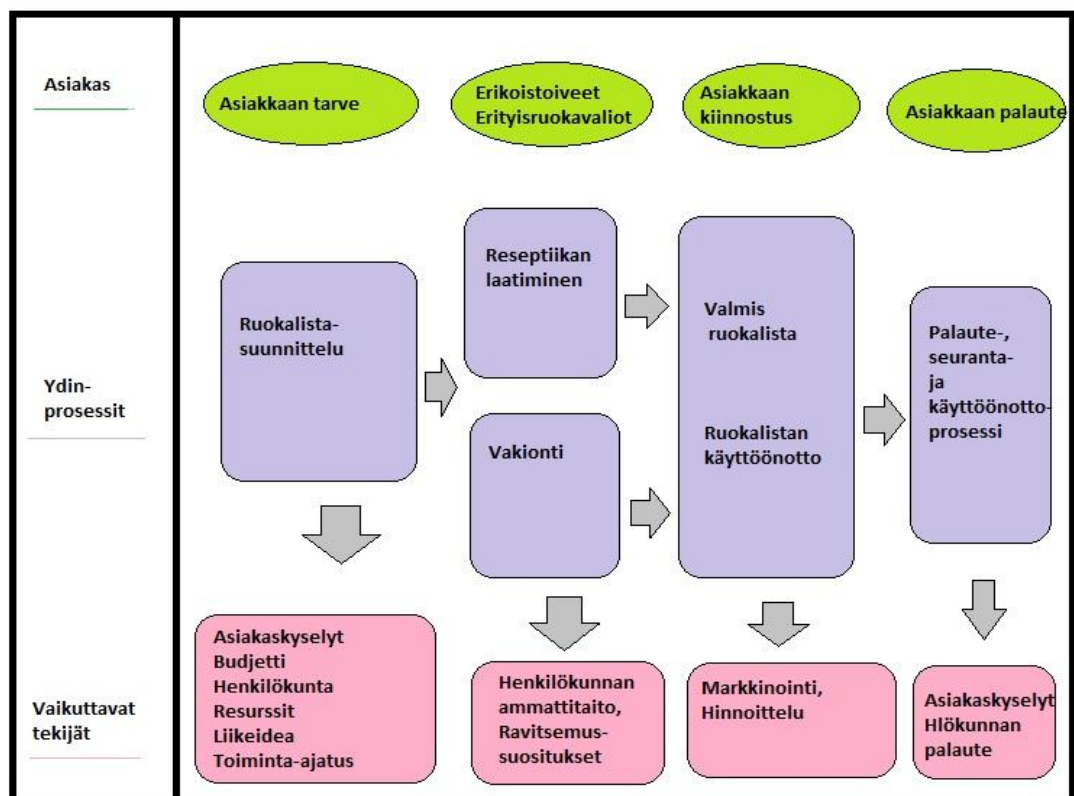
3 Ruokalistasuunnittelun teoriaa

3.1 Ruokalistasuunnitteluprosessi

Ruokalistan suunnittelu on prosessi, jonka aikana luodaan ravintolalle uusi ruokalista, ottaen huomioon kaikki listaa suunnittelevan ravintolan toiminnan eri osa-alueet. Prosessi sisältää ruoka- ja juomatuotteiden valinnan sekä suunnittelun tavalla, joka on tyydyttävä sekä ravintolan johdon että tavoitellun asiakkaan näkökulmasta. Ruokalista on ravintolan konseptin tärkein osa-alue, joten ruokalistalla tarjottavien tuotteiden suunnittelu ja valinta vaatii tarkkaa harkintaa. (Walker & Lundberg 2005,189.)

Ruokalistasuunnitteluprosessi on yksi tärkeimmistä ruokapalvelun toiminnoista. Suunnittelun lähtökohtana on aina otettava huomioon yrityksen liikeidea ja kohde-ryhmä, jolle ruokalistaa suunnitellaan. Muita huomioon otettavia seikkoja ovat ravitsemussuosituksiset, budjetti, fyysiset resurssit, henkilökunta, raaka-aineiden käsittelyn monipuolisuus, makujen yhdisteleminen, vuodenajat ja sesongit, terminologia ja pitkän aikavälin suunnittelu. (Lehtinen, M, Peltonen, H & Talvinen, P 2005, 86-88.)

Ruokalistasuunnittelijan pitää tuntea hyvin oma asiakasryhmänsä ja se, minkälaisia erityistarpeita sillä on ruokailun suhteen. Tärkeää on tuntea hyvin myös eri raaka-aineet ja ruoanvalmistusmenetelmät. Tärkeänä asiana ruokalistasuunnittelussa koetaan myös ruoan aistinvaraiset ominaisuudet eli gastronomiset tekijät, koska niillä on suuri vaikutus asiakastyytyväisyyteen. Näillä tarkoitetaan ruoan makua, väriä, rakennetta ja tarjolle asettelua. Suunnittelussa kannattaa kiinnittää erityistä huomiota eri ruokailijaryhmien erityistarpeisiin ja odotuksiin ruokailun kokonaisuuden onnistumiseksi sekä seurata säännöllisesti asiakaspalautetta. Lisäksi ruoan tulee olla valmistettu siten, että laskennallisesti asiakkaalle määritettyjen annoskokojen mukaan ruoka täyttää ravitsemussuositukset. Asiakasta tulisi myös ohjata syömään siten, että suositukset täyttyvät, mutta eivät ylitä. Ruokalista on aina ruokapalvelun myyntilista. Ruokalistoja on useita erityyppisiä, kuten lounas- ja päivällislistat, à la carte -listat ja kiertävät ruokalistat. (Suomen virtuaaliammattikoulu. 2006. Ruokalistasuunnittelu.)



KUVIO 1. Ruokalistasuunnittelu prosessi

Ruokalista on järkevää suunnitella riittävän pitkälle ajalle. Yleensä ruokalistakierto on vähintään kuusi viikkoa. Asiakkaiden ravitsemuksellisten tarpeiden täyttymisen kannalta on tärkeää, että ruoka valmistetaan optimoitujen reseptien eikä ruoanvalmistajan mieltymysten mukaan: asiakkaiden perusoletus on, että ammattilaisten valmistama ruoka on terveyttä edistävää. Ruokapalveluissa tulee suunnitella ja kehittää ruokalistaa säännöllisesti asiakaspalaute huomioon ottaen. Myös henkilökunnan osaamista ja tietotaitoa on tarpeen päivittää aika ajoin (Ravitsemuspassi, Suomen sydänliitto.) Lisäksi sosiaali- ja terveysministeriön joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuosituksen mukaan ruokapalveluhenkilöstön riittävä ravitsemusosaaminen ja tietojen ylläpito on välttämätöntä, jotta työryhmän kehittämien ravitsemuskriteerien mukaista tarjontaa voidaan ylläpitää ja kehittää. (Sosiaali- ja terveysministeriö. Joukkoruokailun kehittäminen suomessa. 2010, 63.) Ruokalistasuunnittelussa on hyvä huomioida myös asiakkaiden mahdolliset erityisruokavaliot. Yleisimpiä syitä erityisruokavalion tarpeeseen ovat laktoosi-intoleranssi, keliakia ja ruoka-aineallergiat. Kasvisruokailijoiden sekä vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavien asiakkaiden määrä on myös lisääntynyt viime vuosina.

Yrityksen budjetti ja hankintapäätökset vaikuttavat merkittävästi ruokalistasuunnittelun kulkuun. Budjetti vaikuttaa suunnittelussa useisiin eri tekijöihin. Esimerkiksi millaisia raaka-aineita ruokalistalla on mahdollista käyttää? Käytetäänkö tuoreita raaka-aineita vai eineksiä? Millaisiin laitteisiin ja tiloihin on mahdollisuus investoida? Tarvitaanko uuden ruokalistan myötä uusi uuni, rasvakeitin tai jäähdytyskaappi? Sekä kuinka laaja henkilöstö on mahdollista palkata? Nämä hankintapäätökset sekä päätökset siitä, miltä tavarantoimittajalta raaka-aineet sekä työvälineet hankitaan, ovat vain pieni osa ruokalistasuunnitteluun liittyvistä tekijöistä.

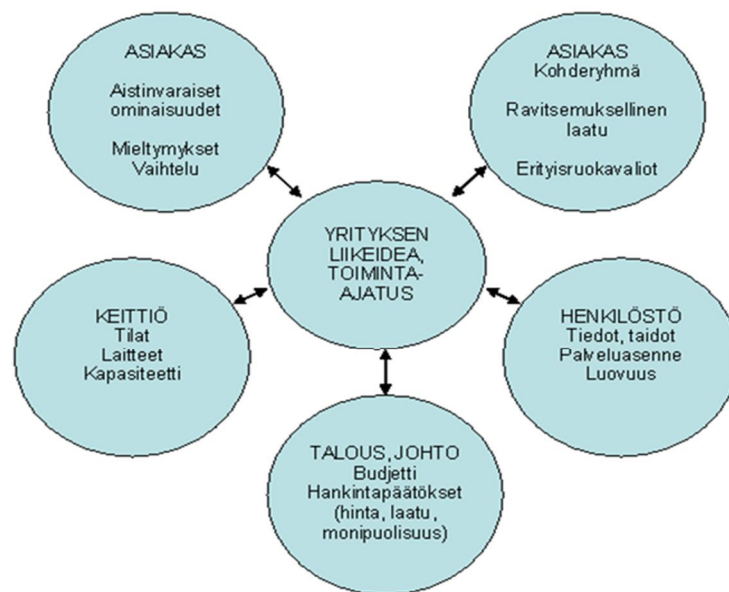
3.1 Ruokalistasuunnittelun vaiheet

Ruokalistasuunnittelu on kuin palapelin kokoamista, jossa pelaajan on hallittava suunnittelutyön yleiset periaatteet, pysyttävä tavoitteissa, vastattava asiakkaiden tarpeisiin ja vaatimuksiin sekä suhteutettava kaikki tämä olemassa oleviin resursseihin (Kehittyvä elintarvike. 2008.)

Ruokalistasuunnittelu on ruokapalvelun toimintojen perusta. Ruokalista määrää, mitä keittiössä kulloinkin tehdään. Samalla se toimii myös tärkeimpänä viestijänä asiakkaille ravintolan tarjoamista tuotteista. Myös ravitsemuksellisen laadun toteuttaminen alkaa ruokalistasuunnittelusta (Ravitsemuspassi, Suomen sydänliitto.)

Ruokalistasuunnittelussa oleellista on:

- ✓ Yrityksen liikeidea ja toiminta-ajatus
- ✓ Asiakaskohderyhmä
- ✓ Ravitsemuksellinen laatu sekä erityisruokavaliot
- ✓ Asiakkaiden mieltymyksien vaihtelu
- ✓ Henkilöstön tiedot, taidot, palveluasenne ja luovuus
- ✓ Yrityksen budjetti, hankintapäätökset
- ✓ Keittiön tilat, laitteet ja kapasiteetit sekä
- ✓ Ruokalistan tyyppi



KUVIO 2. Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavia tekijöitä

(http://www2.amk.fi/mater/ravitsemisala/tietojrtph/ruokalistasuunnittelu_13073.html)

3.2 Ravitsemussuositukset ruokalistasuunnittelussa

Ravitsemussuositukset ovat valtion ravitsemusneuvottelukunnan kokoama julkaisu, joka perustuu tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeesta ihmisen koko elinkaaren aikana. Ravitsemussuosituksissa on otettu huomioon myös erittäin laaja tutkimustyö ravintoaineiden vaikutuksesta sairauksien ehkäisyssä ja terveyden edistämisessä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ravitsemussuositukset. 2005, 7.)

Ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuositukset julkaistiin vuonna 1987 ja niiden tarkoituksena on parantaa suomalaisten ruokavaliota ja edistää hyvää terveyttä. Nykyään suomalaiset ravintoainetaso suositukset perustuvat pääosin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, joiden tieteellinen pohjatyö ravintoainetasolla tehdään pohjoismaisista asiantuntijoista koostuvassa työryhmässä. Pohjoismaisten ravitsemussuosituksien päivitystyö alkoi vuonna 2009, ja suositukset julkaistiin vuonna 2012.

Ravitsemussuosituksien tavoitteena on:

- ✓ energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen
- ✓ kovan rasvan saannin vähentäminen ja osittain korvaaminen pehmeillä rasvoilla
- ✓ kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen
- ✓ puhdistettujen sokereiden saannin vähentäminen
- ✓ tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti
- ✓ suolan saannin vähentäminen
- ✓ sekä alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena.

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ravitsemussuositukset. 2005, 7.)

Ravintolan ruokalistaa suunnitellessa ei voida vaikuttaa kaikkiin annettuihin suosituksiin. Esimerkiksi asiakkaan energian ja alkoholin kulutukseen on lähes mahdoton vaikuttaa. Tasapainoiseen ravintoaineiden saantiin voidaan vaikuttaa suunnittelemalla viikoittaiseen ruokalistaan raaka-ainekierto. Eri liha- ja kalalaatujen monipuolisella käytöllä viikon aikana varmistetaan ravintoaineiden monipuolisuus. Annosten ener-

gia- ja kasvislisäkkeillä täydennetään annosten monipuolisuutta. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan lautasmallin avulla ammattilainenkin voi hahmottaa annoskokonaisuuden monipuolisuuden.

Lautasmallin mukaan puolet lautasesta täytetään ensin kasviksilla, tuoreilla tai kypsennetyillä. Neljännes täytetään perunalla, täysjyväpastalla tai -riisillä ja viimeinen neljännes kuuluu vähärasvaiselle ja -suolaiselle lihalle, kanalle, kalalle tai palkokasveille (esimerkiksi pavuille ja soijatuotteille). Lisänä on vähäsuolaista täysjyväleipää, jolla margariinia, ja lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää. Öljypohjainen salaattinkastike sopii salaatin maustajaksi. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian, mutta jälkiruoka ei ole lautasmallissa välttämätön. Lautasmallin mukaisesti kootusta ateristiasta saadaan noin kolmannes päivän energiantarpeesta. (Ravitsemuspassi, Suomen sydänliitto.)



KUVIO 3. Sydänliiton suosittelema lautasmalli
(<http://www.sydanliitto.fi/lautasmalli2>)

Pääasiallinen aterian energian lähde on leipä ja muut viljavalmisteet sekä liha- ja maitovalmisteet. Rasvan saannin osuus energiansaannista tulisi olla 25–35 %. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ravitsemussuositukset 2005, 14.) Ruokalistasuunnittelussa pitää huomioida erityisesti raaka-ainevalintoja, niin ettei yksittäisen ruokalajin rasvapitoisuus kohoa liian suureksi. Raaka-ainevalinnoissa tulee suosia vähärasvaisia maito- ja lihavalmisteita. Kovat maitorasvat kannattaa korvata pehmeillä kasvirasvoilla valmistetuilla tuotteilla. Myös ruoanvalmistusmenetelmissä on huomioitava rasvan käyttö. Rasvakeittimien käyttö on hyvä minimoida etenkin lounasruokia suunniteltaessa. Ammattikeittiössä yhdistelmäunit mahdollistavat terveelliset, vähärasvaiset menetelmät.

Proteiinin suositeltava tarve on 10–20 % energiansaannista. (Finravinto 2007. Kansanterveyslaitos.) Paljon proteiineja sisältävät muun muassa juusto, kala, palkokasvit, liha, kana, kananmunat ja pähkinät. Myös maito ja maitotuotteet ovat tärkeitä proteiininlähteitä. Usein ihmiset saavat kuitenkin valtaosan proteiinista erilaisista viljatuotteista, kuten leivästä ja pastasta (Fineli, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2011.)

Valtion ravitsemussuositusten mukaan hiilihydraatti ja kuitusuositukset toteutuvat käytännössä, kun lisätään täysviljavalmisteiden, erityisesti ruisleivän ja juuresten, vihanneksien sekä hedelmien ja marjojen osuutta ruokavaliossa ja vähennetään sokerien ja runsaasti sokereita sisältävien elintarvikkeiden käyttöä. Hiilihydraattien osuudeksi suositellaan 50–60 % energiansaannista sekä ravintokuitujen osuudeksi 25–35 %. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ravitsemussuositukset. 2005, 17, 18.) Ruokalajien ja annosten kuitupitoisuutta voidaan parantaa suunnittelemalla kappale-ruokiin runsaasti kuituja sisältävä juureslisäke, käyttämällä täysjyvävalmisteita sekä käyttämällä vehnätuotteiden sijasta runsaskuituisia vaihtoehtoja.

Tämänhetkisten ravitsemussuositusten mukaan suolan saanniksi suositellaan korkeintaan 6 g/vrk naisilla ja 7 g/vrk miehillä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ravitsemussuositukset. 2005, 32.) Lisättyjen suolojen lisäksi tulee erityistä huomiota kiinnittää ns. piilosuoloihin. Sydänliiton Vähemmän suolaa -artikkelin mukaan eniten suolaa kertyy päivittäin käytetyistä elintarvikkeista, kuten lihaleikkeleistä, leivästä ja juustosta. Erityisesti näistä kannattaa valita vähäsuolaiset vaihtoehdot. Runsaasti suolaa sisältäviä elintarvikkeita kannattaa välttää kokonaan. (Suomen sydänliitto.

Vähemmän suolaa.) Ravintoaineiden tarkasti laskeminen tehdään nykyään reseptiohjelmissa kuten Jamix, Aterix ja Aromi. Vaikka nykyisin tällaiset ohjelmat helpottavat työtä, on kuitenkin suunnittelijan itse hahmotettava lautaskokonaisuus ja omattava hyvä raaka-aineiden tuntemus sekä tuotetuntemus. Hyvä tuotetuntemus auttaa hahmottamaan annokseen kertyvän suolan määrän.

3.3 Keittiön tietojärjestelmä Jamix

Jamix ruoka ja -reseptiohjelmisto on monipuolinen keittiön työkalu. Jamix ruoka ja -reseptiohjelmisto on tarkoitettu ruokalistojen ja ateriakokonaisuuksien suunnitteluun. Ohjelmiston myötä kustannusten seuranta on helpompaa. Ohjelmiston kautta pystyy seuraamaan ravitsemissuositusten toteutumista keittiöllä (liite 3.) Ohjelmisto sisältää Finelin 2100 elintarvikkeen uusimmat sisältötiedot. Ohjelmistolla onnistuu myös työlistojen ja tarveainelistojen tekeminen. Ohjelmisto soveltuu hyvin sekä ravintola että suurkeittiöpuolelle. Lisäohjelmia ovat saatavana Jamix varasto, varaston hallintaan ja Jamix catering, catering palvelujen tuottamiseen ja markkinointiin. Ohjelmiston voi asentaa yhdelle tietokoneelle tai verkkoversiona. (Jamix Oy 2011.)

3.4 Reseptiikka ja vakionti

Vakioruokaohjeet muodostavat myytävien ruokalajien valikoiman eli reseptiikan. Ruokat hinnoitellaan vakioitujen ohjeiden mukaan. Vakioruokaohje on tuotekehitetty ja kokeiltu ohje, jonka pohjalta kenen tahansa pitäisi pystyä valmistamaan kyseinen ruoka. (Määttä, S, Nuutila, J & Saranpää, T. 2003, 62.)

Ruokaohjeiden vakioinnissa käydään läpi seuraavat vaiheet: suunnittelu alkaa liikeidean mukaisesta tuotekehittelystä. Kun teema on selvillä, haetaan tietoa teemaan sopivista resepteistä, raaka-aineista ja valmistusmenetelmistä. Seuraavaksi valitaan sopivia ruokaohjeita kokeiltavaksi. Ruokia valmistetaan tietylle henkilömäärälle ja ruokat arvioidaan. Arvioinnissa otetaan huomioon ruoan sopivuus tuotantoon ja liikeideaan ja ohjeen muunneltavuus. Arvioitavia seikkoja ovat myös ruoan maku,

koostumus, ulkonäkö sekä esillepano. Seuraavassa valmistuskokeilussa korjataan ilmi tulleet ongelmat ja käytetyt raaka-aineet mitataan alustavaa annoskorttia varten. Kriittisestä arvioinnista läpi päässeet ruokaohjeet annetaan sellaisten kokkien kokeiltavaksi, jotka eivät ole olleet mukana tuotekehittelyssä. Näin saadaan selville, toimivatko ohjeet. Vakioidusta ruoasta tehdään lopullinen annoskortti, josta on hyvä löytyä laskenta-, resepti- ja esillepanokortit. Laskentakortissa huomioidaan osto- ja käyttöpainot sekä painohäviöt ja annoksen hinnoittelu. Reseptikortissa on raaka-aineet käyttöpainoineen ja valmistusohje työvaiheittain. Esillepanokortissa on valokuva annoksesta, luettelo raaka-aineista, ohje esillepanosta ja myyntihinta. Resepti- ja esillepanokortin tiedot voivat myös olla samalla sivulla annoskortissa. (Lehtinen ym. 2005, 82–83.)

Ruokaohjeiden vakioinnista on hyötyä monessa suhteessa. Tuotteen tasalaatuisuus voidaan taata, eikä valmistajasta johtuvia poikkeamia ilmene, kunhan vakioruokaohjetta noudatetaan tarkasti. Tällöin henkilökunta on keskenään tasa-arvoisessa asemassa ja kaikki ovat yhtä päteviä valmistamaan ruokia. Näin voidaan myös sitouttaa työntekijöitä, sillä itsenäinen työskentely on mahdollista eikä esimiehen tarvitse valvoa valmistusta. Kannattavuuden ja myyntikatteen seuranta helpottuu. Vakioidut ruokaohjeet lisäävät myös asiakkaan luottamusta, hän saa aina tasalaatuisen tuotteen. (Lehtinen ym. 2005, 82.)

Vakioidut ruokaohjeet eli yhdenmukaistettu reseptiikka toimii tekemisen pohjana laitoskeittiöillä ja ravintoloissa. Vakioidut ruokaohjeet takaavat tasalaatuiset tuotteet kerrasta toiseen palvelua tuotettaessa. Vakioidut ruokaohjeet varmistavat, että tuotteet ovat ulkonäöltään, rakenteeltaan, maultaan ja ravintosisällöltään samantasoisia jokaisen valmistuskerran jälkeen. (Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2009,17.)

Vakioinnin yksi keskeinen tarkoitus on minimoida hävikki. Kun ruoka-annokset on vakioitu ja annoskoot määritelty oikeiksi, on reseptiikasta helppo laskea tarvittavien ruokamäärien valmistus. Näin ollen keittiöhenkilökunnan on myös helppo laskea, mitä tarvitsee tilata ja kuinka paljon. Myös taloudellisesta näkökulmasta vakioinnilla

on positiivisia puolia, kun hävikki pienenee eikä tavaraa tilata varastoihin liikaa pilaantumaan.

3.5 Hinnoittelu

Hinta on merkittävä kilpailu-, kysyntä- ja kannattavuustekijä. Hinnoitteluun liittyvät päätökset ovat liiketoiminnan tärkeimpiä päätöksiä ja niillä on suuri merkitys yritystoiminnan onnistumisessa. Hinnoittelumenetelmiä ja -tekniikoita on useita erilaisia. Usein hinnoittelu koostuu eri hinnoittelumenetelmien yhdistelmästä, jossa lähdetään liikkeelle kustannuksista, tiedostaen samalla markkinoiden odotukset ja vaatimukset. Lopuksi yritys päättyy myyntihintaan. Onnistuminen hinnoitteluprosessissa vaatii tasapainoilua kustannuspaineiden ja markkinavoimien välillä. (Määttä ym. 2003, 219, 222.)

Ruoan hinnoittelussa tarvitaan raaka-aineiden osto- ja käyttöhintaa, osto- ja käyttöpaino sekä painohäviö. Ruoanvalmistuksen aikana tapahtuneet painonmuutokset on otettava huomioon hinnoittelussa. (Lehtinen ym. 2005, 80.)

4 Ravintolaidean ruokalistan toteutus

Lähtiessäni toteuttamaan Ravintolaidean uutta 6 viikon kiertävää lounaslistaa työskentelin parhaillani ravintolan keittiössä kokkina. Minulla oli siis jo hyvä käsitys ravintolan asiakkaista ja heidän mieltymyksistään. Olin työskennellyt ravintolassa myös harjoittelujaksojani ja esimiesharjoittelujakson, jotka omalta osaltaan antoivat tarvittavaa pohjatietoa yrityksen toiminnasta ja sen asiakkaista.

4.1 Ruokalistasuunnittelu ja reseptiikan laatiminen

Aloitin ruokalistasuunnittelun palaverilla ravintolan saliesimiehen ja keittiömestarin kanssa. Heiltä sain tarvittavaa tietoa siitä, mitkä ruokalajit edellisestä ruokalistasta tulisi listaan jättää ja millaisia uudistuksia he uuteen ruokalistaan toivoivat. Saatuani riittävästi tietoa siitä, millainen ruokalistasta pääpiirteittäin toivottiin, aloitin ruokalistan suunnittelemisen.

Ravintolaidean lounaslistaan kuuluu päivittäin kolme erilaista lounasvaihtoehtoa, ns. kotilounas, kasvislounas ja hiukan kalliimpi turbiinilounas. Kotilounaana ravintola tarjoilee erilaisia mm. lihasta, siipikarjasta ja kalasta valmistettuja kastike- ja laatikko- sekä kappaleruokia. Samantyylinen annosvaihtoehto löytyy myös kasvislounaalta. Esimerkiksi jos päivän kotilounaana tarjoillaan chili con carnea, vastaavasti kasvislounaana tarjolla on chili sin carnea, joka on kasvisversio jauhelihasta valmistetulle chili con carnelle. Turbiinilounas on ravintolan nimeämä hiukan kalliimpi lounasvaihtoehto, joka sisältää hiukan kalliimmista raaka-aineista valmistetun annoksen. Usein tämä annos sisältää esimerkiksi joko pariloitua porsaan tai broilerin fileetä tai hiillostettua merilohta lisukkeineen.

Ruokalistaa suunnitellessani minun piti miettiä tarkasti, ruokalistaan sopiva raaka-ainekierto. Kierron avulla sain ruokalistaan vaihtelevuutta sekä tasapainotettua esimerkiksi lihan ja kalan tarjoilua. Koska kyseessä oli lounasruokalistan suunnittelu, ei budjetin rajoissa ruokalistaan ollut mahdollisuutta käyttää päivittäin kalliita raaka-aineita. Tämä toi suunnitteluun mielestäni suurimman haasteen, koska päivittäinen porsaanfileen tai broilerinfileen käyttö tuntui toistuvan aikaisemmassa ruokalistassa-kin liian usein. Pyrin kuitenkin suunnittelussani lisäämään hiukan kullekin ruokalistan kuudelle viikolle nautaa, riistaa, lammasta tai muita vastaavia hiukan kalliimpia raaka-aineita, jotta ruokalista sai kaipaamaansa vaihtelua ja muutamia erikoisuuksia.

Kiertoa suunnitellessani minun piti miettiä tarkasti että erilaiset ruokatyytit kuten kastikeruoat, laatikkoruoat, padat sekä kappaleruoat eivät toistuneet peräkkäisinä päivinä. Yritin piristää ruokalistaa lisäämällä niihin raaka-aineita kuten juustoa, pekonia, erilaisia gratinoiteja sekä kastikkeita. Ensimmäistä ruokalistasuunnitelmaani analysoidessamme keittiömestarin sekä muutaman työntekijän kesken huomasimme

kuitenkin, että esimerkiksi juusto sekä pekoni toistuivat ruokalajeissa jopa useaan kertaan viikossa. Reseptejä hiukan muokkaamalla ja juustojen määrää pienentämällä sain ruokalistaa sopivammaksi budjetin sekä ravitsemuksen näkökulmasta.

Kasvisruokien kohdalla haasteelliseksi koin ruokien pääraaka-aineiden niukkuuden. En aikaisemmin ollut juuri valmistanut kasvisruokia, joten tofun sekä soijarouheen käyttö ja kokeilu oli mielenkiintoista ja haastavaa. Onneksi internetistä löytyy nykyään paljon tietoa ja reseptejä myös kasvisruoista, mikä helpotti työskentelyäni suunnattomasti.

Ravintolaidean pienten keittiötilojen sekä rajallisten laitteiden vuoksi ruokalistaa suunnitellessani mietin tarkasti myös ruokien valmistusmenetelmiä sekä tarjoilujärjestelmää. Esimerkiksi jos päivän kotilounaana valmistettiin laatikkoruoka kuten broilerilasagne sekä kasvisruokana pähkinäinen pinaatti-lasagne, ei turbiinilounaalle uunien vähyyden vuoksi voinut suunnitella ruokaa, joka olisi myös vaatinut uunikypsennystä. Joidenkin ruokien osalta kaikkien ruokien uunikypsennys oli mahdollista, jos niiden kypsennys pystyttiin jaksottamaan ja ensimmäisenä valmistetut ruoat säilyttämään lounaan tarjoiluun saakka lämpökaapeissa. Suunnittelussa oli myös tärkeää miettiä, että valmistettavat ruoat soveltuivat keittiön tarjoilujärjestelmään. Nostotila annoksille oli rajallinen, joten liian monimutkaisia, runsaasti komponentteja sisältäviä annoksia oli vältettävä. Keittiössä sijaitseva kylmätaaso edesauttoi muun muassa salaattiannoston esille nostossa.

Suunniteltujen lounasruokien oli vastattava myös henkilökunnan määrää sekä ammattitaitoa. Pienessä ravintolassa, jossa henkilökuntaa on vähän, mutta annosvaihtoehtoja useita, on ruokalista pyrittävä suunnittelemaan siten, että ruoanvalmistuksen ajoittaminen ja vaiheistaminen onnistuu. Henkilökunta ravintolassa oli hyvin koulutettua ja ammattitaitoista, eikä sitä tarvinnut erityisesti huomioida ruokalistaa suunnitellessa.

Suunnitellessani ruokalistaa pyrin kiinnittämään huomiota ravitsemussuosituksiin. Ravitsemussuositusten mukaisesti pyrin edistämään ruokalistassani perunan ja kookosjyväviljatuotteiden käyttöä, kasvien käyttöä sekä kotimaisen kalan ja sienien käyttöä. Koska oli kyseessä lounaslista, rasvan määrään ja laatuun kiinnitettiin erityisesti huomiota.

VIKKO 1

MAANANTAI

Ruispaneroituja silakkapihvejä, jogurttikastiketta ja pinaatti-perunasosetta

Paneroituja palsternakkapihvejä, jogurttikastiketta ja pinaatti-perunasosetta

Kana- caesarsalaatti ja ruiscrutonkeja

TIISTAI

Jauhelihalasagnea

Tomaatti-mozzarellalasagnea

Metsästäjänleipä ja uunilohkoperunat

KESKIVIIKKO

Maksapihvi, paistettua sipulia, puolukkasurvosta ja perunasosetta

Juurespihvi, paistettua sipulia, puolukkasurvosta ja perunasosetta

Pariloitua broilerin rintafileetä, kermaista purjosipulikastiketta ja pestoperunaa

TORSTAI

Barbeque-possupataa ja kokojyväriisiä

Barbeque kasvispataa ja kokojyväriisiä

Hiillostettua merilohta, yrttiöljyä ja perunapureeta

PERJANTAI

Vuohenjuusto-broilerikastiketta ja pennepastaa

Vuohenjuusto-tomaattikastiketta ja pennepastaa

Oluella maustettua riistakäristystä, puolukkasurvosta ja perunasosetta

KUVIO 4. Uuden ruokalistan viikko 1

Reseptiikan laatimisessa käytin apunani keittokirjoista ja internetistä löytämiäni reseptejä. Ravintolan edellisen ruokalistan reseptiikasta oli paljon apua. Keittokirjoista ja internetistä saamani reseptit olivat tavallisesti tarkoitettu kotitalouksille, ja siksi annosmäärät resepteissä olivat yleisimmin pieniä. Saadakseni reseptit soveltumaan itselleni ammattikeittiökäyttöön tuli minun vakioida reseptit tarkoitukseeni soveltuviksi. Annosmäärät kotilounaisiin, kasvislounaisiin sekä turbiinilounaisiin sain selvitettyä helposti ravintolan pitämän annoskirjanpidon perusteella. Kirjanpidosta näkyi kuinka suuri menekki kullakin lounaalla oli eri päivien kohdalla ollut. Näin pystyin arvioimaan helposti, kuinka suuria annosmääriä alustavasti resepteihini vakion. Annoskoot määrittelin yleisten annoskokojen mukaan. Reseptien suunnitteluvaiheessa mausteiden vakioinnissa käytin yleisesti käytössä olevia mausteprosenttimääriä, jotka sitten muokkautuivat kussakin ruokalajissa oikeanlaisiksi reseptiikan testausvaiheessa. Saatua reseptit raaka-aineiden sekä raaka-ainemäärien puolesta valmiiksi, lisäsin niihin vielä vaiheittain, kuinka reseptin valmistus vaiheittain eteni. Kuhunkin reseptiin tuli siis tarkka selvitys miten, millä laitteilla ja valmistusmenetelmillä resepti tuli valmistaa. Näin jokainen osaisi valmistaa samanlaisia, tasalaatuisia annoksia reseptejä noudattaen. Annoskuvat jäivät työssä ottamatta. Ne olisivat helpottaneet ohjeen käyttäjää ja viimeistelleet työni.

4.2 Reseptiikan testaaminen ja kehittäminen

Reseptiikan valmistuttua lähdin testaamaan uuden ruokalistani reseptejä (liite 1). Ruokalistan käyttöönotto tapahtui nopeasti, joten uusi reseptiikka testattiin ja muokattiin käytännössä jo ruokalistan ollessa toiminnassa. Tämä hankaloitti työtäni, koska lounaan valmistuksessa oli rajallinen ja tiukka aikataulu. Ihanneolosuhteissa reseptiikka olisikin hyvä laatia tiimityönä, varsinaisen lounasajan ulkopuolella. Silloin aikaa olisi tarpeeksi huolelliseen raaka-aineiden mittaamiseen ja kirjanpidon ylläpitämiseen ja samalla laajempi ammattitaito valitun tiimin myötä lisääntyisi. Käytännössä tämä veisi kuitenkin liikaa työvoimaa, työaikaa sekä muita resursseja. Tämän vuoksi suuremmat ketjuyritykset keskittävät reseptien uusimisen ja testaamisen niille tarkoitettuun omaan yksikköönsä eikä ollenkaan ravintoloihinsa, jolloin ravintolat voivat keskittyä täysillä vain voimassaolevien tuotteidensa valmistukseen ja myyntiin.

Uuden reseptin valmistuksessa valmistettavan ruoan maistelu jokaisessa työvaiheessa oli ehdottoman tärkeää. Reseptiikan tarkkaavainen seuraaminen oli muistettava, sillä pienikin pilkkuvirhe olisi muuttanut esimerkiksi ruoan suolapitoisuuden 10 grammasta jopa 100 grammaan. Se olisi pilannut ruoan kokonaan. Joitakin kertoja resepteissä olikin pieniä virheitä, mutta maalaisjärki ja tarkkaavaisuus auttoivat näissä tilanteissa. Reseptiikkaa testatessa kaikkien raaka-aineiden punnitseminen, maistelu sekä muistiinpanojen merkkäminen hidasti lounaan valmistusta valtavasti. Tästä syystä esimerkiksi kastikepohjien esivalmistus jo edellisenä päivänä auttoi suuresti.

Ruokalistan reseptejä muokattiin niin useasti, että ruoasta saatiin oikea annosmäärä ruokaa, niin että ruoan laatu oli hyvää. Erityisen hyvä keino vakioidun reseptiikan toimivuuden tarkastamiseksi on, kun henkilö, joka ei ole ollut projektissa mukana, osaa valmistaa reseptin mukaisen annoksen.

5 Laaditun ruokalistan analysointi

Ruokalistan valmistumisen jälkeen työskentelin vielä muutamia kuukausia ravintolan keittiössä. Tuona aikana ehdin hyvin seurata ruokalistan käyttöönottoa sekä asiakkaiden reaktioita uudesta ruokalistasta.

Halusin työssäni analysoida uuden ruokalistani toimivuutta myös ravitsemuksen näkökulmasta. Tämän vuoksi valitsin ruokalistani analysoinnin kohteeksi yhden ruokalistan viikoista, jota vertasin valtion ravitsemuslautakunnan ravitsemussuosituksiin. Lisäksi tein kyselyn Ravintolaidean henkilökunnalle maaliskuussa 2013. Kyselyn avulla analysoin heidän näkökulmaansa ruokalistan käytännöllisyydestä ja toimivuudesta. (Ks. liite 2).

5.1 Viikkoruokalistan vertaaminen ravitsemussuosituksiin

Valitsin vertailuuni analysoitavakseni ruokalistan viikon 1 (Ks. Liite 1). Keskityin vertailussani energiansaantiin ja sen jakautumiseen hiilihydraatteihin, proteiineihin ja rasvoihin. Lisäksi analysoin suolan ja ravintokuitujen määrää annoksissa ja vertasin ravitsemussuosituksiin. Liitin vertailussani päiväkohtaisiin annoksiin suositusten mukaisen ruisleivän, kasvisrasvalevitteen sekä rasvattoman maidon. Vertailtavat ravintoainelaskelmat sain kätevästi keittiön tietojärjestelmä Jamixista (ks. liite 3).

Lounaslistaviikon aterioiden energiapitoisuus vaihteli ruokalistan viikolla 325 kaloriga 720 kaloriin. Yhtä päivää lukuun ottamatta turbiinilounas oli päivän ruokavaihtoehtoista kaloripitoisin vaihtoehto. Tämä johtui turbiinilounaan annoksiin valittujen kastikkeiden ja lisäkkeiden runsaasta rasvapitoisuudesta. Kevyttä työtä tekevän ihmisen päiväkohtainen energiasuositus on n. 2200 kcal. Kasvisruokien kohdalla yllätti, että pääsääntöisesti niiden kalorimäärät olivat vain hieman kotilounasta pienempiä. Rasvan laatuja tarkastellessa kasvisruoat olivat parempi vaihtoehto, koska niiden tyydyttyneen rasvan määrä jäi pienemmäksi kuin koti- ja turbiinilounaassa. Rasvapitoisin ruoka viikolla oli hiillostettu merilohi. Tämäkin johtui merilohen kanssa tarjottavista rasvaisista lisukkeista kuten perunapyreestä sekä yrttiöljystä.

Eniten hiilihydraatteja viikon ruokalistassa nosti lisäksi käytetty kokojyväriisi sekä pasta. Tämän vuoksi useat asiakkaat halusivatkin korvata annoksiensa pastan ja riisin kasviksilla.

Ruokalistan päivät, jolloin tarjottiin ruokana broileria, olivat proteiinipitoisimpia. Siksi ruokalistaa kehitettäessä tulisikin erityisesti kiinnittää huomiota broilerin kanssa tarjottaviin lisäkkeisiin, niin että lisäkkeet eivät enää nostaisi proteiinin määrää liian korkeaksi. Kasvisruokien proteiinimäärät taas olivat hiukan alhaisia. Tämän voisi korjata lisäämällä kasvisruokiin proteiinipitoisia elintarvikkeita, kuten siemeniä, papuja, linssejä sekä soijaa.

Aterioiden kuitupitoisuus ruokalistassa jäi pieneksi. viikon aikana tarjottujen aterioiden kuitupitoisuus vaihteli ruokalistan viikolla 1,76- 5,9 g. Jos kuitenkin oletetaan, että asiakas nauttii lounaalla suositeltavan perusannoksen leipää, sillä saadaan parannettua aterian kuitupitoisuutta huomattavasti. Eniten kuituja viikon ruokalistassa

sisälsivät juurespihvit. Pääsääntöisesti viikon jokaisena päivänä kasvisruoka oli kuitu-
pitoisuudeltaan paras annosvaihtoehto. Energialisäkkeistä runsaskuituisin vaihtoehto
oli kokojyväreisi sekä kuorineen valmistetut uunilohkoperunat.

Suolan määrä vaihteli ruokalistaviikon aterioissa 0,6-4,9 g. Lisätyn suolan määrä oli
ruokalistan annoksissa suuri ja sen käyttöä tulisivat jatkossa miettiä, koska lounas kun
on kuitenkin vain yksi päivän aterioista ja välipaloista. Suolan korvaaminen esimer-
kiksi yrteillä ja muilla mausteilla olisi terveellinen ja suositeltava vaihtoehto.

5.2 Ruokalistan toiminnan analysointi henkilökunnan näkökulmasta

Lähtiessäni kokoamaan kyselyä kokemuksista ja mielipiteistä uuden ruokalistani
kanssa työskennelleeltä sali- sekä keittiöhenkilökunnalta sain hyvin niukasti palautet-
ta. Kyseinen henkilökunta oli Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoita, joten
uskon vastausten vähyyden johtuvan heidän omien opintojensa kiireiden vuoksi joh-
tuvasta ajanpuutteesta. Lähetin kyselyni 15:sta työntekijälle, joista vain viisi vastasi.

Kyselyssäni salihenkilökunnalle (Ks. liite 2) tiedustelin, oliko kuuden viikon kiertävä
lounaslista heidän mielestään riittävä. Useimpien vastanneiden mielestä kierto oli
riittävä. Yhden mielestä kierto olisi voinut olla pidempikin, ja hän oli saanut asiakkaal-
ta samankaltaista palautetta. Kysyessäni, vastasiko ruokalista raaka-aineiltaan lou-
nas/henkilöstöruokailulle asetettuja monipuolisuuden vaatimuksia, useat olivat sitä
mieltä, että broileri ja lohi toistuivat ruokalistassa liian usein, jopa useita kertoja vii-
kossa. Tämän saman ongelman kanssa painin myös itse suunnitellessani ruokalista-
kiertoa. Valitettavasti kustannuksiltaan lounasruokalistaan soveltuvia pääraaka-
aineita oli käytettävissä niukasti. Ravitsemuksellisia vaatimuksia/suosituksia ruokalis-
ta kyselyyn vastanneiden mielestä vastasi hyvin.

Neljäntenä kysymyksenä halusin tietää, helpottiko ruokalistan reseptiikka salihenki-
lökuntaa asiakaspalvelutilanteissa. Vastanneet kokivat reseptiikan helpottaneen hei-
dän työtään paljon, koska he pystyivät esimerkiksi tarkistamaan tarvittaessa tai jopa

etukäteen, mitä raaka-aineita annos sisälsi. Näin ollen asiakas sai esimerkiksi erityisruokavaliotaan koskevan tiedon välittömästi.

Halusin kyselyni avulla kartoittaa asiakkailta saatuja mielipiteitä uudesta ruokalistasta. Salihenkilökunnan korviin kantautuneen palautteen mukaan eritoten naiset olivat kaivanneet hiukan kevyempiä ruokia lounaslistan valikoimaan ja vastaavasti muutamiehet olivat toivoneet annoskokojen olevan suurempia. Pasta-annoksia oli myös muutamia kertoja kritisoitu vähiten maistuviksi. Kokonaisuudessaan palaute oli kuitenkin ollut positiivista. Kyselyn lopuksi tiedustelin vielä, olisiko salihenkilökunnalla ollut ruokalistan asiakaslähtöisyyttä parantavia ehdotuksia. Niitä ei kuitenkaan kukaan ollut.

Keittiöhenkilökunnan kyselyn tulosten mukaan suurin osa keittiöhenkilökunnasta oli sitä mieltä, että kuusi viikkoa nopeampi kierto olisi keittiön kannalta parempi. Osa keittiöhenkilökunnasta koki kuitenkin, että säännöllisillä teemapäivillä sekä kausituotteiden huomioimisella saatiin kuuden viikon listasta riittävä kokonaisuus. Keittiöhenkilökunnan mielestä reseptiikassa oli huomioitu tarpeeksi keittiön varustetaso, mutta annosten nostotilaa oli niukasti. Päivittäistä työskentelyä reseptiikka helpotti kyselyyn vastanneiden mielestä eniten seuraavan päivän esivalmisteluiden tekemisessä sekä lounaan valmistuksessa. Keittiöhenkilökunta koki reseptiikan nopeuttavan esivalmisteluiden tekoa sekä päivittäistä työskentelyä keittiössä.

Opinnäytetyön alkuperäisessä suunnitelmassa oli tarkoituksena tehdä ravintolaan asiakaskysely, jota analysoimalla olisin saanut työhöni asiakasnäkökulman ruokalistani onnistumisesta. Valitettavasti kuitenkin ravintolaidea sulki ovensa remontin ajaksi ja tämä tilaisuus jäi käyttämättä.

6 Pohdinta

6.1 Ruokalistasuunnittelun merkitys ravintolalle

Tämä opinnäytetyö varmisti minulle, miten tärkeä merkitys ruokalistan suunnittelulla on ravintolalle. Sitä ei voi lähteä suunnittelemaan laatijan omien mieltymysten pohjalta. Liikeidea ja olemassa olevat mahdollisuudet niin toimitilojen kuin henkilöstönkin näkökulmasta tulee huomioida. Lisäksi ravintolalta usein unohtuu ruokalistan uudistaminen ja päivittäminen. Ruokalistasuunnittelussa on erittäin tärkeää päivittää listan annoksia ja muokata reseptiikkaa aina tarpeen vaatiessa ja toimintaympäristössä tapahtuvien tilanteiden muuttuessa.

Ravintolat voisivat hyödyntää ruokalistaa myös monien asiakastyytyväisyyttä lisäävien näkökulmien vuoksi. Esimerkiksi keittiössä käytetyt tietojärjestelmät mahdollistavat aterioiden ravintosisältöjen tai kalorimäärien informoimisen asiakkaille. Nykypäivänä useat ruokavaliotaan tarkasti seuraavat asiakkaat olisivat varmasti kiinnostuneita näkemään päivittäisen lounaansa kalorimäärän ja vertailemaan eri annosvaihtoehtoja ravitsemuksellisestakin näkökulmasta.

Henkilöstön näkökulmasta suunnitelmallinen ruokalistasuunnittelu tekee työpäiviin ryhtiä. Tiedetään jo ennakoon, mitä tehdään ja mitä valmistellaan seuraavaan päivään. Suunnitelmallisuus parantaa myös taloudellista tilannetta, kun raaka-aineiden hankintaan on olemassa selvät ruokalistaan perustuvat listat. Suunnittelulle tulee kuitenkin varata runsaasti aikaa.

Isoissa ketjuravintoloissa ruokalistasuunnittelu on keskitetty jonkun tietyn henkilön tai toimiston tehtäväksi. Pienissä, Ravintolaidean kaltaisissa ravintoloissa, kannattaa suunnittelu tehdä vaihteittain, vain osa ruokalajeista kerrallaan. Samoin kannattaa miettiä, aloitetaanko työ pienohjeista vai kannattaako käyttää tuotevalmistajien hyviä valmiiksi vakioituja ohjeita. Niitä voi muokata oman ravintolan ilmeeseen sopiviksi.

6.2 Oman oppikokemuksen analysointi

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön laatiminen on raskas ja aikaa vievä projekti. Varsinkin työtätekevän opiskelijan aika ja motivaatio työn ohella eivät tuntuneet raportointiin mielestäni riittävän. Työn valmistuttua ja syvien huokauksien saattelemana voin kuitenkin sanoa oppineeni projektin käytännönsuuden aikana paljon uutta. Nämä asiat auttavat minua varmasti työelämässäni nyt ja tulevaisuudessa.

Ravintolaidea ja sen toimintaympäristö olivat minulle entuudestaan hyvin tuttuja jo ennen opinnäytetyöprojektini aloittamista. Olin suorittanut harjoitteluni ja esimieskenttäni ravintolassa, sekä työskennellyt ravintolan palkkalistoilla muutenkin. Koska ravintola toimi jo valmiiksi Jyväskylän ammattikorkeakoulun oppimisympäristönä, oli se työpaikkana mielestäni loistava ja opettavainen. Esimiehet ravintolassa opastivat ammattitaitoisesti sekä antoivat myös vastuuta, ja tilaa opiskelijan oppia itse uutta. Monet muut ravintolat eivät vastuuta varmasti olisi niin helposti uskaltaneet antaa. Ilmainen työilmapiiri sekä kannustavat työkaverit Ravintolaideassa antoivat lisäpotkua ja motivaatiota työn tekemiseen.

Ruokalistasuunnittelu oli työssä mielestäni mieluisin, mutta samalla haastava osio. Ruokalistan suunnittelu antoi tilaisuuden kehittää omaa ammattitaitoaan, käyttää luovuuttaan ja luoda jotain uutta, omanlaistaan. Samalla suunnitteluun toi pientä haastetta rajoitteet, kuten budjetti sekä keittiön rajalliset kapasiteetit.

Reseptiikan laatimisessa kasvisruokien suunnittelu ja toteuttaminen avasi minulle aivan uuden maailman. Esimerkiksi raaka-aineet kuten tofu ja soijarouhe sekä niiden valmistusmenetelmät olivat minulle uusia. Onneksi nykypäivänä internetin laajasta maailmasta löytyy paljon erilaisia reseptejä sekä artikkeleita kasvisruoista.

Haastavin osio työssäni oli mielestäni reseptien vakiointi. En ollut joutunut vakioimaan reseptejä aikaisemmin ja vakioinnin pikkutarkat prosenttilaskelmat, mausteiden prosenttikertoimet ja muut tuottivat aluksi vaikeuksia. Restonomikoulutukseni kurssisisältöön olisikin mielestäni hyvä lisätä vakioinnin sekä ruokalistasuunnittelun sisältävää opetusta.

Kokonaisuudessaan työni onnistui mielestäni hyvin sekä oman oppimiseni että valmiin ruokalistan näkökulmasta. Olin jo ennen työni aloittamista työskennellyt ravintola-alalla kymmenisen vuotta, mutta ruokalistasuunnittelua en ollut vielä päässyt kokemaan. Aloitettuani työtä minulla ei ollut aavistustakaan siitä, kuinka vaativa, laaja ja aikaa vievä projekti ruokalistasuunnittelu todellisuudessa on. Jos joskus vielä pääsen ruokalistasuunnittelun pariin, on varmaa, että varaan työn valmistumiseen paljon sekä aikaa että henkilökuntaa.

Opinnäytetyöni alkuperäisessä suunnitelmassa oli tarkoitukseni tehdä ravintolaan asiakaskysely, jota analysoimalla olisin saanut työhöni asiakasnäkökulman ruokalistani onnistumisesta. Valitettavasti kuitenkin Ravintolaidea sulki ovensa remontin ajaksi ja tämä tilaisuus jäi käyttämättä. Työstäni jäi tämän vuoksi mielestäni puuttumaan tärkeä osa. Onneksi sain kuitenkin hiukan palautetta ruokalistan toimivuudesta henkilökunnan näkökulmasta.

LÄHTEET

(Fineli, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Viitattu 25.4.2013.

<http://www.fineli.fi/topfoods.php?compid=2230&lang=fi.>)

(Finravinto 2007, kansanterveyslaitos. Viitattu 25.4.2013.

http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/Finlandia.pdf.)

Jamix Oy. 2011. Viitattu 12.3.2013. <http://www.jamix.fi/home/ohjelmistot/jamix-ruoka/>

Kehittyvä elintarvike. 2008. Elintarvikealan ammattilehti. Viitattu 13.2.2003.

<http://kehittyvaelintarvike.fi/teemajutut/26-ammattikeittion-ruokatuotantoprosessi-on-vaativa.>

Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. Helsinki. WSOY

Lehtinen, M, Peltonen, H & Talvinen, P 2005. Ruoanvalmistuksen käsikirja.

Porvoo: WSOY.

Määttä, Sinikka, Nuutila, Jaakko & Saranpää, Timo 2003. Juhlapalvelu, suunnittele ja toteuta. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Ravintolaidea 2012. Viitattu 18.3.2013. <http://www.ravintolaidea.fi/>

Suomen Sydänliiton Ravitsemuspassi-sivusto. Viitattu 13.2.2013.

<http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219822.>

Suomen Sydänliiton Ravitsemuspassi-sivusto. Viitattu 21.3.2013.

<http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219822.>

Suomen Sydänliiton Ravitsemuspassi-sivusto. Viitattu 25.3.2013.

<http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219416>

Markkinoinnin toimintaympäristöt . Savon ammatti- ja aikuisopisto. Viitattu

25.3.2013.. <http://www.aedu.sakky.fi/opinnet/markkinointi/1toimymp.htm.>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. 2010. Viitattu 20.3.2013.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-10374.pdf

Ruokalistasuunnittelu, Suomen virtuaaliammattikoulu. 2006.. Viitattu 21.3.2013.

http://www2.amk.fi/mater/ravitsemisala/tietojrtph/ruokalistasuunnittelu_13073.html.

Vähemmän suolaa artikkeli, Suomen sydänliitto. Viitattu 18.3.2013.

<http://www.sydanliitto.fi/vahemman-suolaa.>

Ravitsemussuositukset, Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005, 7. Viitattu 23.1.2013.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>.

Ravitsemussuositukset, Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005, 14. Viitattu 28.1.2013.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>.

Ravitsemussuositukset, Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005, 18. Viitattu 29.1.2013.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>.

Walker, J.R. & Lundberg, D.E. 2005. The restaurant: From concept to operation. 4 painos. John Wiley & Sons, Inc. New Jersey.

Wikipedia. 2013. proteiini. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Proteiini>.

Liite 1. Ravintolaidean uusi ruokalista**VIIKKO 1****MAANANTAI**

Ruispaneroituja silakkapihvejä, jogurttikastiketta ja pinaatti-perunasosetta
Paneroituja palsternakkapihvejä, jogurttikastiketta ja pinaatti-perunasosetta
Kana- caesarsalaatti ja ruiscrutonkeja

TIISTAI

Jauhelihallasagnea
Tomaatti-mozzarellallasagnea
Metsästäjänleipä ja uunilohkoperunat

KESKIVIIKKO

Maksapihvi, paistettua sipulia, puolukkasurvosta ja perunasosetta
Juurespihvi, paistettua sipulia, puolukkasurvosta ja perunasosetta
Pariloitua broilerin rintafileetä, kermaista purjosipulikastiketta ja pestoperunaa

TORSTAI

Barbeque-possupataa ja kokojyväriisiä
Barbeque kasvispataa ja kokojyväriisiä
Hiillostettua merilohta, yrttiöljyä ja perunapureeta

PERJANTAI

Vuohenjuusto-broilerikastiketta ja pennepastaa
Vuohenjuusto-tomaattikastiketta ja pennepastaa
Oluella maustettua riistakäristystä, puolukkasurvosta ja perunasosetta

VIIKKO 2

MAANANTAI

Smetanaista possupataa ja riisiä

Smetanaista sienipataa ja riisiä

Hiillostettua lohta, oliivi-perunasalaattia ja ruiskrutonkeja

TIISTAI

Paistettua kampelaa, sitrus-smetanakastiketta ja keitettyjä tilliperunoita

Munakoiso-tomaattipihvejä, sitrus-smetanakastiketta ja keitettyjä tilliperunoita

Lammaspyöryköitä, rosmariinikastiketta ja valkosipuli-kermaperunoita

KESKIVIIKKO

BBQ- Broilerikiusausta

Punajuurikiusausta

Pariloitu porsaas ulkofileepihvi ja paprikatäytteistä uuniperunaa

TORSTAI

Chili-katkarapupasta

Chili-kasvispasta

Haudutettua naudanpaistia, kermaista bourbon-viski kastiketta ja yrtti-peruna pureeta

PERJANTAI

Pannupihvi, aurajuustokastiketta ja porkkana-perunasosetta

Pähkinäinen punajuuripihvi, aurajuustokastiketta ja porkkana-perunasosetta

Pariloitua broilerin rintafileenä, hunajakastiketta ja riisiä

VIIKKO 3

MAANANTAI

Juustolla kuorrutettua uunimakkaraa,
basilika-tomaattikastiketta ja perunasosetta
Täytetty kesäkurpitsa, basilika-tomaattikastiketta ja perunasosetta
Sitruunalla maustettua uunilohta, yrttiöljyä ja risottoa

TIISTAI

Pekonista punaviini-possupataa ja riisiä
Meksikolaista papupataa ja riisiä
Vuohenjuusto-kanaleipä, paprikasalaattia ja rucolaöljyä

KESKIVIIKKO

Broileri-pastauunivuokaa
Mozzarella-tomaattiuunivuokaa
Kokonaisena kypsennettyä porsaan ulkofileetä, kermaista
pippurikastiketta ja valkosipulipaahdettua perunaa

TORSTAI

Jauhelihatäytteisiä ohukaisia ja coleslaw-salaattia

Jauhelihatäytteisiä ohukaisia ja coleslaw-salaattia

Ruispaneroitua puna-ahvenfileetä, smetana-sipulikastiketta ja
röstiperunaa

PERJANTAI

Karjalanpaistia, puolukkasurvosta ja perunasosetta
Pinaattilettuja, puolukkasurvosta ja perunasosetta
Pariloitua broilerin rintafileetä, kookos-limekastiketta ja riisiä

VIIKKO 4

MAANANTAI

Jauheliha-pekoniunivuokaa

Kukkakaali-parsakaaliunivuokaa

Pariloitua broilerin rintafileetä, bearnaisekastiketta, paholaisenhiltoa ja risottoa

TIISTAI

Paistettuja muikkuja, valkosipuli-jogurttikastiketta ja perunasosetta

Rakuunalla maustettu porkkanapihvi, valkosipuli-jogurttikastiketta ja perunasosetta

Punaviinissä haudutettua lammaspataa, minttuhyytelöä ja riisiä

KESKIVIIKKO

Hedelmäistä kalkkunakastiketta ja curryriisiä

Hedelmäistä tofukastiketta ja curryriisiä

Pariloitu porsaan ulkofileepihvi, pippurikastiketta ja kermaperunaa

TORSTAI

Pastaa ja kermaista kinkkukastiketta

Pastaa ja kermaista sienikastiketta

Hiillostettua merilohta, punajuurikastiketta ja paahdettua uuniperunaa

PERJANTAI

Linströminpihvi, piparjuurikastiketta ja perunasosetta

Juustoinen soijapihvi, piparjuurikastiketta ja perunasosetta

Paneroitu porsaan ulkofileepihvi, punaviinikastiketta ja uunilohkoperunoita

VIIKKO 5

MAANANTAI

Broilerilasagnea

Pähkinäistä pinaattilasagnea

Ilmakuivattu kinkku-mozzarella bruschetta, rucolasalaattia sekä marinoituja hedelmiä

TIISTAI

Chili con carnea ja riisiä

Chilin sin carnea ja riisiä

Paistettua merilohta, tartarkastiketta ja peruna-bataattipaistosta

KESKIVIIKKO

Kinkku-salamikiusausta

Välimeren feta-kasviskiusausta

Pariloitua broilerin rintafileetä, mangokastiketta ja riisiä

TORSTAI

Pestopastaa ja lohikastiketta

Pastaa ja kukkakaali-parsakaalikastiketta

Pariloitu porsaas ulkofileepihvi, punaviinikastiketta ja paahdettua chili-valkosipuliperunaa

PERJANTAI

Jauhelihamurekettä, metsäsienikastiketta ja keitettyjä perunoita

Kasvismurekettä, metsäsienikastiketta ja keitettyjä perunoita

Paistettua turskaa, kermaista yrttikastiketta ja perunakakkua

VIKKO 6

MAANANTAI

Mustamakkaraa, puolukkasurvosta ja perunasosetta

Tofupihvi, puolukkasurvosta ja perunasosetta

Oliivilla ja aurinkokuivatulla tomaatilla gratinoitua broilerin rintafileetä, punaviinikastiketta ja yrttiperunaa

TIISTAI

Lohimurekepihvi, ruohosipulikastiketta ja uuniperunaa

Täytettyjä paprikoita, ruohosipulikastiketta ja uuniperunaa

Smetana-härkäpataa ja valkosipulipaahdettua perunaa

KESKIVIIKKO

Tandoori-kanapataa ja riisiä

Ratatouillea ja riisiä

Vuohenjuustolla gratinoitu porsaansisikö, pekoni- ja juustokastiketta ja kauden kasviksia

TORSTAI

Nakki stroganoff ja keitettyä perunaa

Fetajuustolla maustettu kasvis-pinaattikastike ja keitettyä perunaa

Paistettua merilohta, valkoviini-purjokastiketta ja juurespyttipannua

PERJANTAI

Jauheliha-kaalilaatikkoa ja puolukkasurvosta

Kaalilaatikkoa ja puolukkasurvosta

Pariloitua broilerin rintafileetä, pestokastiketta ja kasvisrisottoa

Liite 2. Henkilökunnan haastattelun kysymysrunko

UUDEN RUOKALISTAN TOIMIVUUS

SALIHENKILÖKUNTA:

1. Onko 6 viikkoa riittävä kierto lounaslistalle?
2. Vastasiko ruokalista raaka-aineiltaan lounas/henkilöstöruokailulle asetettuja monipuolisuuden vaatimuksia?
3. Vastasiko ruokalista lounasruokailulle asetettuja ravitsemuksellisia vaatimuksia/suosituksia?
4. Helpottiko ruokalistan reseptiikka työtäsi asiakaspalvelutilanteissa? Jos niin miten?
5. Millaista palautetta asiakkaat antoivat ruokalistan vaihtoehtoista?
6. Ehdotuksia, miten ruokalistan asiakaslähtöisyyttä olisi voitu parantaa...

KEITTIÖHENKILÖKUNTA:

1. Koetko 6 viikon vakioidun ruokalistan toimivaksi keittiöhenkilökunnan näkökulmasta?
 2. Helpottiko reseptiikka mielestäsi päivittäistä työskentelyä keittiössä?
 3. Miten/millaisissa työtehtävissä reseptiikka hyödynsi/helpotti päivittäistä työskentelyäsi?
 4. Oliko reseptiikassa huomioitu riittävästi keittiön varustetaso (koneet, laitteet)
 5. Saavutettiin reseptiikan avulla annosten tasalaatuisuus?
- . Ehdotuksia/mielipiteitä joilla ruokalistan toimivuutta olisi voitu parantaa...

Liite 3. Esimerkki Jamix reseptin ravintoarvolaskelmasta

Oluelle maustettua Riistakäristystä

kohderyhmä
Idea
lajitteluryhmä
lounas

terveys

Viikko 1 Perjantai

1 Riistakäristys

Sipuli
Voi
Timjami
Vesi
Suola
Mustapippuri rouhe
Olut vaalea

PAINOT	Raaka	kypymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
annoskoko	247 g	27 %	180 g	0 %	180 g

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti annosta kohden

Energia:	0,36 MJ	Rasva:	8,30 g	Tiamiini (B1):	0,00 mg
	363,27 kJ	Tyydyttyneet:	5,37 g	Riboflaviini (B2):	0,00 mg
	86,82 kcal	Hilihydraatti:	1,49 g	C-vitamiini:	1,02 mg
Suola:	0,65 g	Proteiini:	0,35 g	Rauta:	0,10 mg

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

180 g annos sisältää

kcal	Sokereita	Rasvaa	Tyydyttyneitä rasvaa	Natriumia	Proteiinia	Hilihydraatteja	Kuitua
87	1,4 g	8,3 g	5,4 g	0,3 g	0,4 g	1,5 g	0,2 g
4 %	2 %	12 %	27 %	11 %	1 %	1 %	1 %

alkuisen viitteellisen päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.